

知って健康になる！

カラダの豆知識

Vol.3

日本人の3人に1人は運動不足?!

運動不足が招く

カラダへの悪影響



実は…

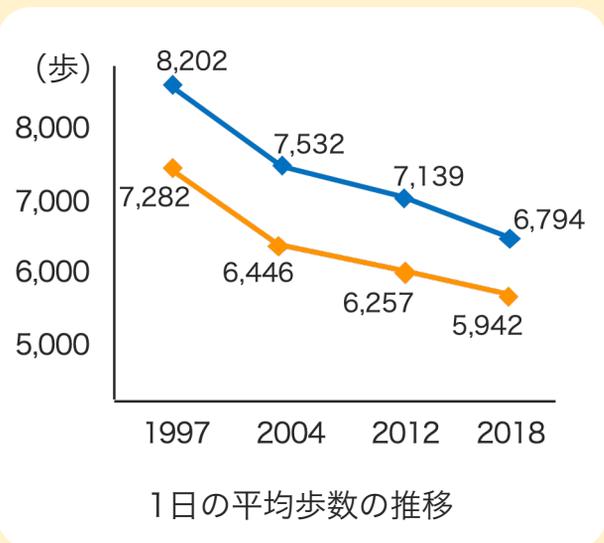
日本人の3人に1人は運動不足



2016年に世界保健機関（WHO）は、世界の成人（18歳以上）のうち14億人以上が運動不足とみられると発表しました。

日本においても、成人の3人に1人が運動不足だという結果が出ています。運動不足は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高いとの研究結果が発表されました。健康のためには運動が良いと分かっている人は多いはずですが、厚生労働省の調査によると1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して行っている人は20～50代では20%程度しかいません。

そして、厚生労働省の発表によると日常生活の活動量の目安となる「歩数」は90年代と比べて1日1000歩以上減少しています。運動が不足しているというだけでなく、日常生活においても活動量が減少しているのです。



ちなみに厚生労働省は

1日の平均歩数目標を男性9,200歩、女性8,300歩としています。

みなさんはこの目標、達成できていますか？

『知って健康になる！カラダの豆知識 Vol.3』では
このような運動不足が招くカラダへの悪影響を解説します👩

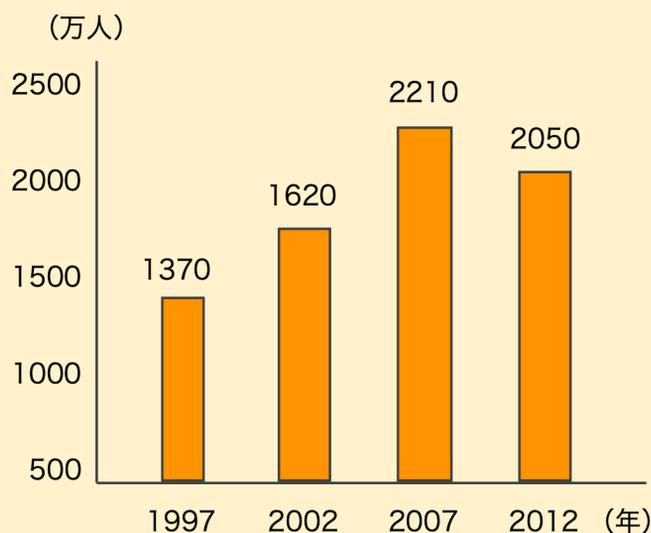
運動不足は各種疾患の原因になる



運動不足は体力が低下し、身体活動量が減少します。身体活動量の減少はさらなる体力の低下や筋力も招きます。筋力が低下すると立つ、歩くなどの移動能力が低下し、仕事や家事をしたり外出や趣味を楽しむ等の活動機会が減少して生活の質が低下します。

また、運動不足は高血圧や肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険がある疾患にもかかりやすくなります。運動不足の健康面でのリスクはかなりのものです。

例えば糖尿病の場合、予備軍も含めた患者数が90年代と比べて大きく増加しています。これも運動不足が影響していると言われていています。そして、それがさらに様々な病気の発症と関係していると思うと恐いですね。

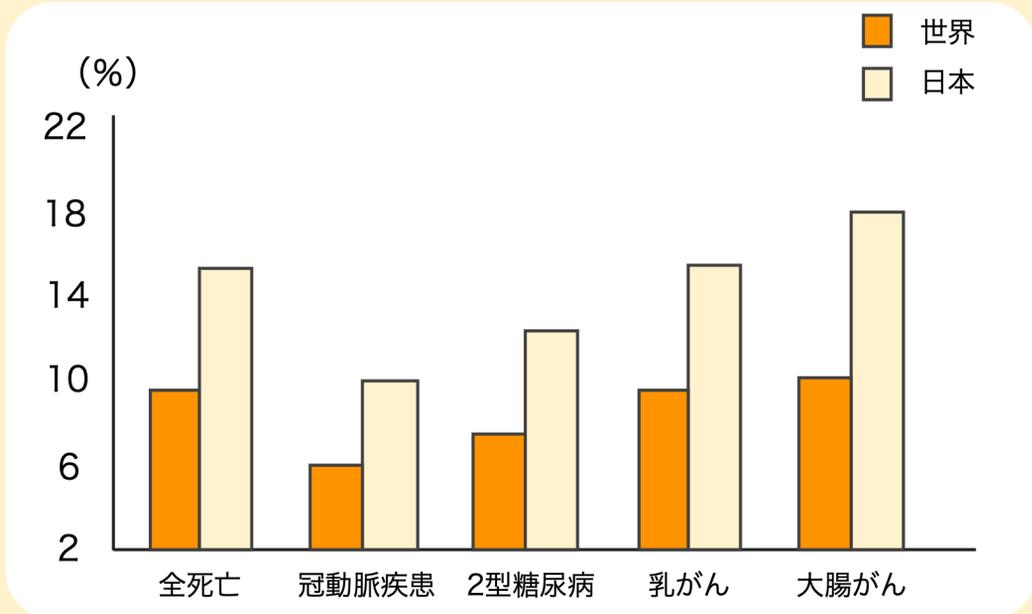


糖尿病の疑いがある人

糖尿病（予備軍含む）患者数は90年代と比べて1.5倍近く増加している。この中の8割の人に運動習慣がないそうです。



運動不足が深刻な問題となっているのは日本だけではないようです。世界の全死亡のうち9.4%が運動不足が原因であるという報告がなされています。



運動不足が各種疾患の原因に占める割合 (The Lancet 2012参考)

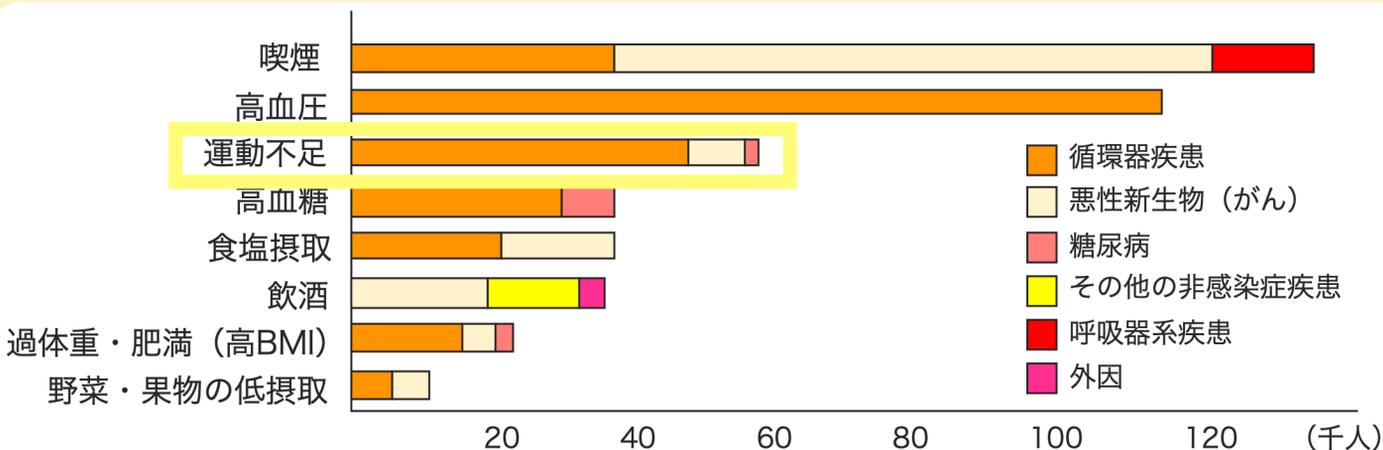
こうした状況をこの研究報告では「運動不足病は世界的に大流行している“パンデミック”状態である」と表現しています。ちなみに日本人においてはこの数字は16%とさらに跳ね上がります。これはとても衝撃的なデータですよ。

このような現状を踏まえ、身体活動不足への対策を推進する必要があるとされています。

運動不足で毎年約5万人死亡



また、このような研究データもあります。日本では運動不足による死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ第3位でその数は年間約5万人であるということが発表されています。



リスク要因別の関連死亡者数 (2007年)

(Ikeda, et al ; PLOS Med, 2012 参考)

上位3つの喫煙・高血圧・運動不足はいずれも個人の生活習慣に大きく関係していることが分かります。

食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する症候群を「生活習慣病」と言います。前述の糖尿病や悪性新生物なども生活習慣病であり、これらは年々増加が報告されています。運動を含めた身体活動量が多いほど、悪性新生物はもちろん、様々な病での死亡リスクを低下することが報告されています。

運動がカラダにもたらす良い影響



厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」では、「メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴うロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態）及び認知症などを発症して生活機能低下を起こすリスクを下げるができる」と書かれています。

また、身体活動を行うことで得られる効果は将来的な疾病予防だけではなく、日常生活においても気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルス不調の一次予防としても有効であることが言われています。

ストレッチや筋力トレーニングでは、腰痛や膝痛が改善する可能性が期待できること、中強度の運動によって風邪に罹患しにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まることも言われています。

以上のことから、運動は身体面にはもちろんですが精神的、心理的に幅広く良い影響を与えてくれることが期待できます。一方、運動不足は様々な病を引き起こす要因になるなど、悪影響が多いことがわかりましたね。初めはみんな初心者です。これから始める人もすでに運動習慣のある人も、運動で心もカラダもどんどん健康になりましょう！

引用・参考文献

- ・ 健康づくりのための身体活動基準2013；厚生労働省
- ・ 国民健康・栄養調査報告；厚生労働省
- ・ Adult Mortality Attributable to Preventable Risk Factors for Non-Communicable Diseases and Injuries in Japan: A Comparative Risk Assessment；N.Ikeda,et al. PLOS Medicine 2012.
- ・ Is Exercise Effective in Promoting Mental Well-Being in Older Age? A Systematic Review：Simon Rosenbaum，British Journal of Sports Medicine 2011.
- ・ Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases；Lee IM,et al. Lancet 2012.
- ・ 平成26年版 厚生労働白書：厚生労働省